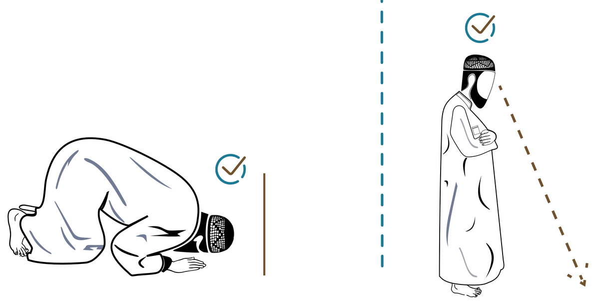
Beskrivelsen av Profeten ﷺ sin måte å be på 1

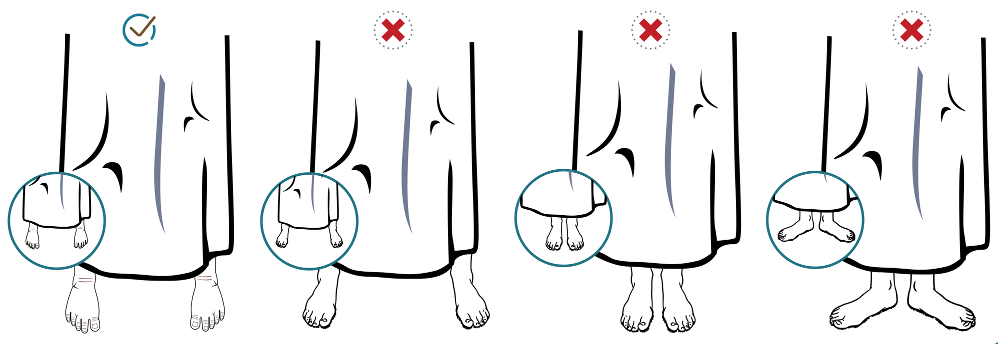
Det er sunnah for imamen og den som ber alene å be bak en barriere (Sutrah). Imamen sin Sutrah er også en Sutra for følgere bak ham.

Så skal man rette blikket mot Sujood (prostrasjon) plasseringen og ikke se seg rundt.



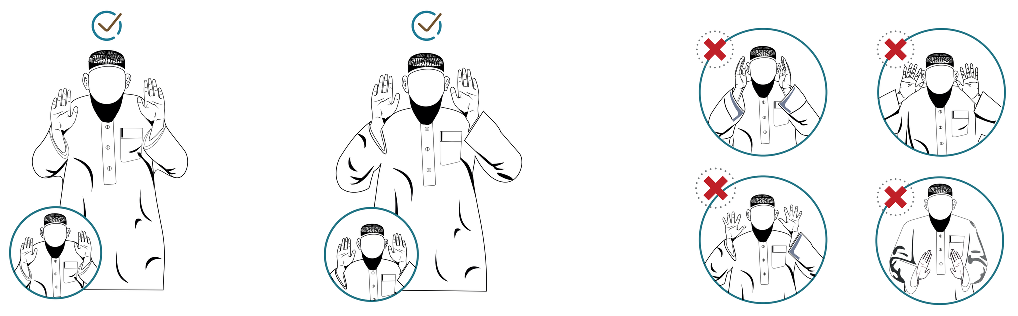
1

Deretter skal man stå med føttene i skulderbreddes avstand, ikke mer eller mindre, og rette føttene.



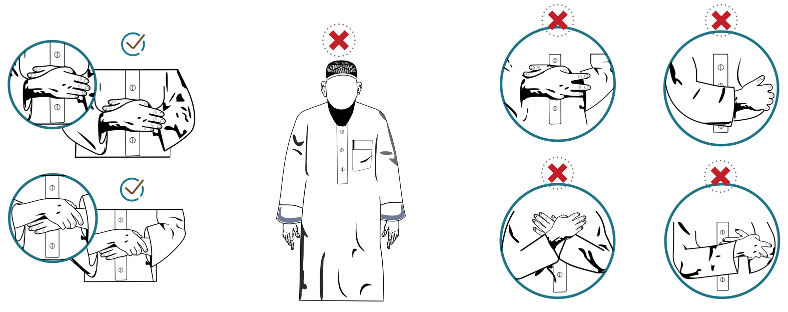
2

Etter å ha oppfylt bønnens vilkår, skal man si: «Allahu akbar», mens man løfter opp armene sine med samlede fingre i linje med ørene eller skuldrene, og vender håndflatene mot Qiblah.



3

Deretter skal man legge høyre hånd oppå venstre hånd, håndleddet eller underarmen «på brystet» eller man kan holde i dem, Så er det sterkt anbefalt å lese Duaa al-Istiftaah (innlednings bønn) kun i den første Rak'ah, og det er best å variere på de ulike omtalte Duaa al-Istiftaah.
Så sier man: «Subhaanaka Allahumma wa bi-Hamdik wa Tabaaraka Ismuk wa Ta'aalaa Jadduk, wa laa ilaaha ghayruk»



4

Så skal man søke tilflukt hos Allah ifølge det som har blitt omtalt, som å si: «A'uudhu Billahi min ash-Shaytaan-ir-Rajeem»

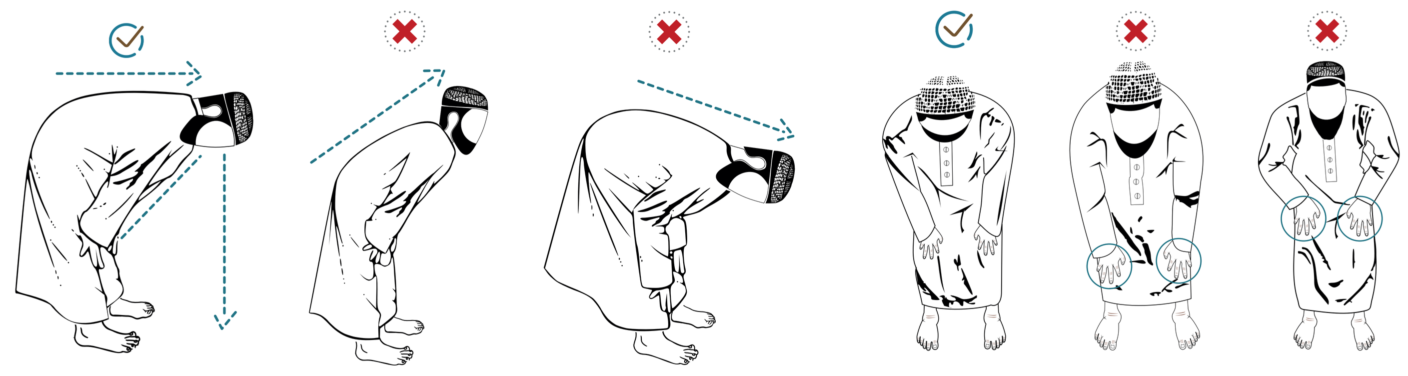
Deretter sier man Bismillah og leser Al-Fatihah med riktig rekkefølge av dens vers, ord, bokstaver og diakritiske tegn (harakah). «Bismillahi-ir-Rahmaani-ir-Raheem ﴾1﴿ Alhamdulillahi Rabbil-'Aalameen ﴾2﴿ ar-Rahmaani-ir-Raheem ﴾3﴿ Maaliki Yawmi-id-Deen ﴾4﴿ Iyaaka Na'budu wa iyyaaka Nasta'een ﴾5﴿ Ihdina-as-Siraat-al-Mustaqeem ﴾6﴿ Siraat alladhina an'amta 'alayhim, ghayril-Maghdhoobi 'alayhim wa-la-adh-Dhaaleen ﴾7﴿»

Så er det anbefalt å lese noe man kan fra koran men, uten å si isti'aadhah (søke tilflukt), og si Bismillah kun i starten av en Surah.

Deretter skal man løfte armene som i starten av bønnen (Takbeerat al-Ihram) og samtidig si: «Allahu akbar», så gjør man Rukoo' (bøyer seg) og holder knærne uten å bøye albuene, retter ryggen sammen med hodet, og sier én gang (obligatorisk): «Subhaana Rabbiyal-'Adheem». Det er sterkt anbefalt å lese mer av det ble omtalt på denne delen.

5

Idet man reiser seg opp fra Rukoo' og før man står helt rett så sier man: «Sami'Allahu liman hamidah», samtidig som man løfter hendene ved ørene eller skuldrene. , Når man har stått helt rett så skal man si, «Rabbanaa wa lakal-Hamd», og det er sterkt anbefalt å legge til noe av hva som ble omtalt på denne delen.

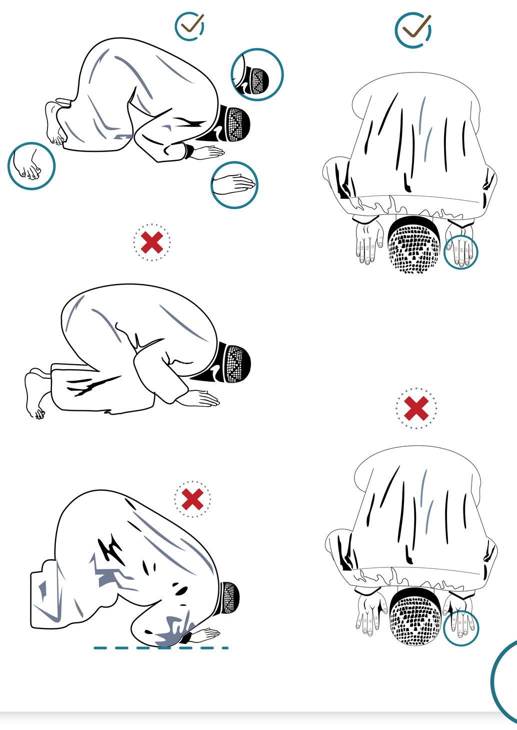


6

Så skal man si «Allahu akbar» uten å løfte hendene, og gjøre Sujood (prostrere) på de syv kroppsdelene: pannen og nesen, hendene, knærne og tærne.

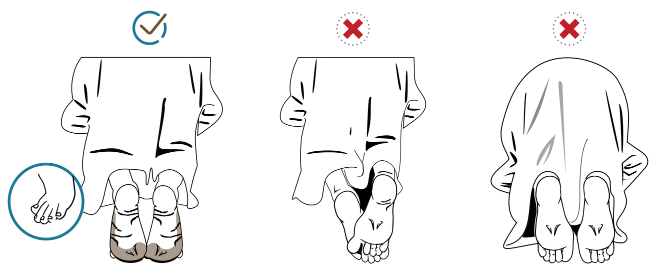
Og man skal holde overarmene fra sidene, og magen og lårene fra hverandre, og lårene og leggene fra hverandre, og skal løfte underarmene fra bakken

Så skal man si: «Subhaana Rabbiyal-A'laa» én gang (obligatorisk), og det er sterkt anbefalt å lese mer av hva som ble omtalt på denne delen. Man kan gjøre duaa om hva enn man ønsker, men det er best å følge de omtalte duaa



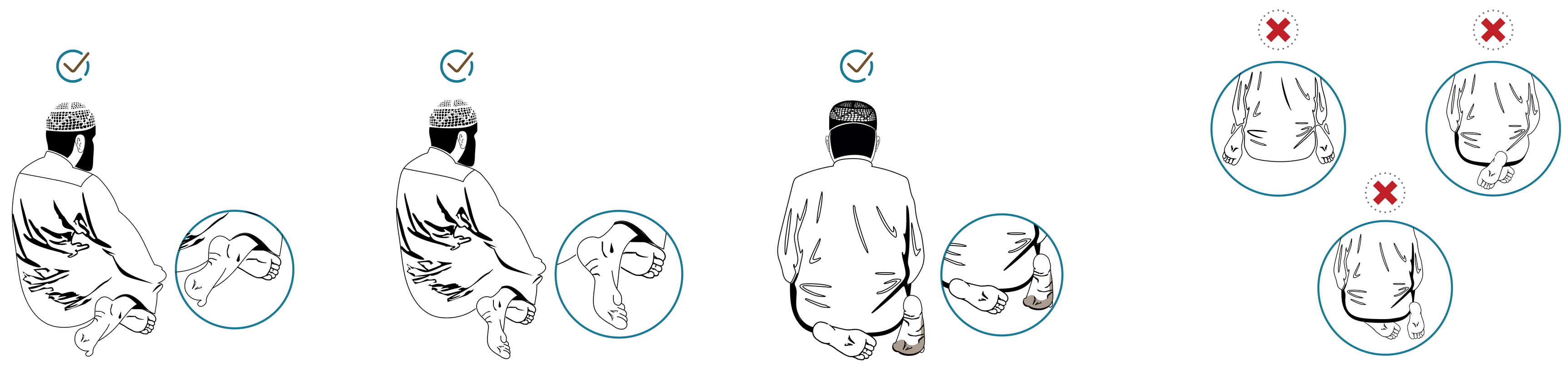
7

Deretter skal man si, «Allahu akbar», og sitte på sin flatliggene venstre legg og rette opp sin høyre fot, og la tærne på høyre fot liggende på bakken mot qiblah. Hendene skal ligge på enden av lårene og så skal man si, «Rabbi-ighfir li». Denne sittestillingen gjelder alle gangene man setter seg i bønnen, unntatt i bønn som består av tre eller fire raka'at hvor man skal sitte i den siste Tashahhud slik at venstre fot ligger under høyre legg (Tawarruk stilling).



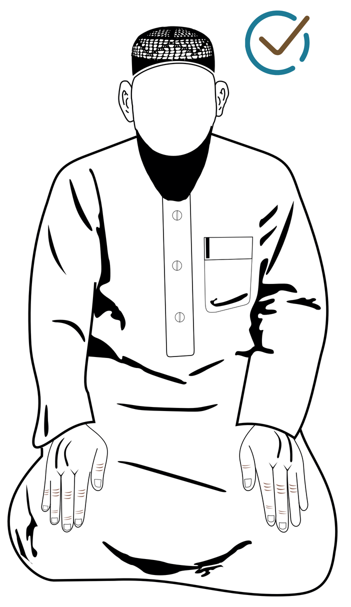
8

Deretter skal man si «Allahu akbar» og gjøre Sujood igjen som den første Sujood, så si «Allāhu akbar» og stå opp for den andre rak'ah og gjøre akkurat det samme som i den første, bortsett fra at i den andre rak'ah så er det ingen Takbeerat al-Ihraam eller Duaa al-Istiftaah.

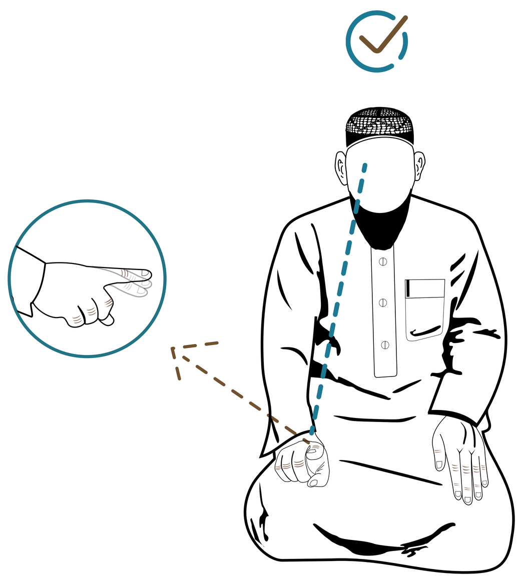


9

Når man er ferdig med den andre Sujood i den andre rak'ah så skal man sette seg for Tashahhud.



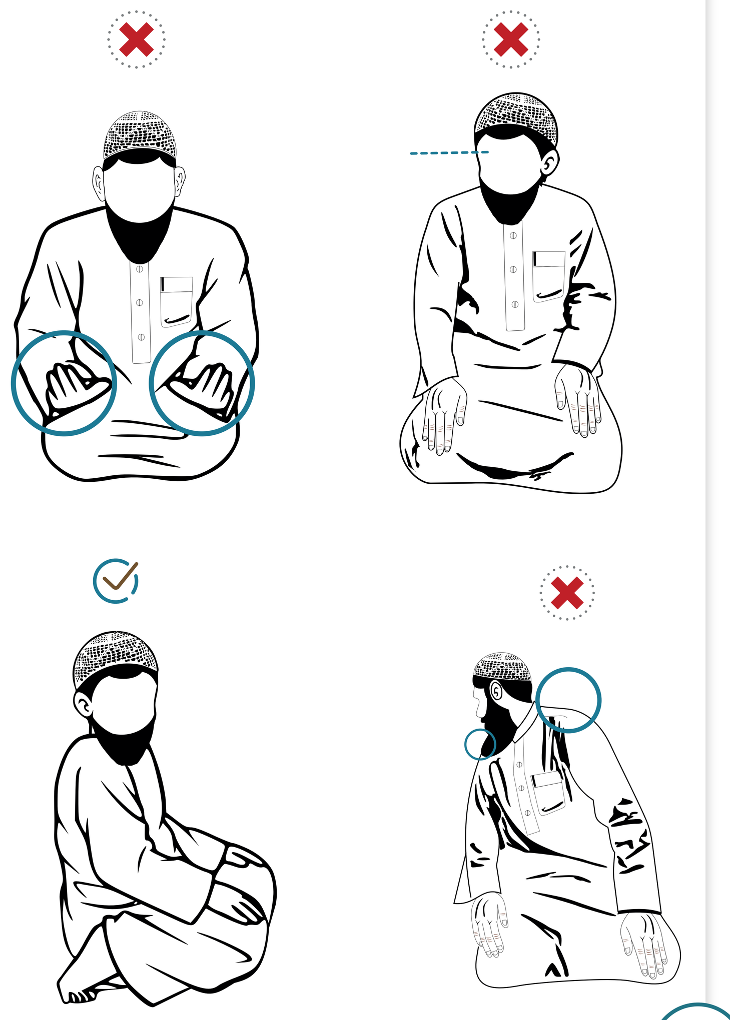
Man skal så peke med sin høyre pekefinger (beveger den svakt mens man leser bønnen) og lage en sirkel med tommelen og middelfingeren.



Så leser man Tashahhud deretter as-Salat al-Ibrahimiyyah:
«at-Tahiyyaatu lillahi was-Salawaatu wat-Tayyibaat,
as-Salaam 'alayka ayyuhan-Nabiyyu wa rahmatullahi wa barakaatuh,
as-Salaam 'alaynaa wa 'alaa 'ibaadillahi-as-Saaliheen,
ashhadu an laa ilaaha illaa-Allah wa ashhadu anna Muhammadan 'abduhu wa rasuuluh,
Allahumma Salli 'alaa Muhammad wa 'alaa Aali Muhammad, kamaa Sallayta 'alaa Ibraheem wa 'alaa Aali Ibraheem innaka Hameedun Majeed,
Allahumma Baarik 'alaa Muhammad wa 'alaa Aali Muhammad, kamaa Baarakta 'alaa Ibraheem wa 'alaa Aali Ibraheem innaka Hameedun Majeed»

Deretter skal man søke tilflukt hos Allāh fra fire ting: «Allahumma inni A'uudhu bika min 'Adhaabi Jahannam, wa A'uudhu bika min 'Adhabil-Qabr, wa A'uudhu bika min Fitnat ad-Dajjal, wa A'uudhu bika min Fitnatil-Mahyaa wal-Mamaat», og så gjøre duaa om hva enn man ønsker, og det beste er å følge de omtalte duaa og itillegg si: «Allahumma A'inni 'alaa Dhikrika wa Shukrika wa Husni 'Ibaadatik»

Så avslutter man med Tasleem (hilsen) på hver side, vende hode til høyre så til venstre, og si i hver gang: as-Salaamu 'alaykum wa Rahmatullah». Man skal kun vende hodet og ikke skuldrene og uten å bevege hodet opp eller ned. Hendene skal ligge stille på lårene uten noen bevegelse.



10

Forberedt av Dr. Haytham Sarhaan, en lærer i Profetens moské og tilsynsmann ved «Sunnah-instituttet: mahadsunnah.com»

Opphavsretten og fordeling er tilgjengelig , For oversettelse av brosjyren: besøk sarhaan.com eller skann strekkoden